

Найти в Дзене

Вой

Психолог наблюдает за собой

147 подписчиков

Подписаться

Не надо беспокоиться, надо заботиться.

19 марта 2023

Каждый раз, когда я говорю кому-то, что не надо трястись над своим весом, не надо беспокоиться о размерах своего тела я сталкиваюсь с возмущенной реакцией:

Да как так-то? Не заботиться о своем теле! Пустить все на самотёк?

А ведь я не говорю, что не надо заботиться! Я говорю о том, что не надо волноваться.

Беспокоиться о чем-то и заботься о чем-то, это две совершенно разные вещи, но кажется, люди путают их словно они значат одно и то же.

Может быть дело в том, что слово “забота” в русском языке имеет несколько значений?

Смотрим в толковый словарь Ожегова.

ЗАБОТА

1. Беспокойство, беспокойное, обременительное дело. 2. Мысль или деятельность, направленная к благополучию кого-чего-н. 3.Внимание, попечение, уход.

БЕСПОКОЙСТВО

1. Нарушение покоя. 2.Тревожное состояние.

Как может выглядеть беспокойство и забота, в контексте тела, еды и здоровья?

Забота - это действия, которые направлены на удовлетворение нужд кого-либо здесь и сейчас. Если говорит про тело и здоровье, это будет значить: есть достаточно здоровой еды, давать достаточную и необходимую нагрузку. Слышать, что телу нужно, обращать внимание на то, какая реакция на разные продукты.

В противовес этому, беспокойство будет проявляться как множество хаотичных действий, направленных на приведение тела, здоровья и еды в соответствие с неким образом будущего. Стресс от того, что не получится и есть то самое "беспокойство". Вместо того, чтобы слышать голос своих потребностей, вы будете стремиться заглушать его, ведь вы следуете сценарию, который есть у вас в голове. Беспокойство — это всегда тревога о **будущем**, а значит отсутствие в **настоящем**.

Как я влезу в эти джинсы, беспокоимся мы и начинаем диету на сельдереевом супе.

Забота требует вашего присутствия здесь и сейчас, она предполагает вопрос: что я хочу, что мне нравится, а что нет. Постоянная связь со своим телом и окружающей средой, взаимодействие с ней.

Беспокойство означает, что большая часть жизни проходит у вас в голове.

В следующий раз, прежде чем тратить время на беспокойство и тревогу, предъявлять требования к “себе в будущем”, попробуйте поговорить с собой здесь и сейчас, и сделать себе что-то приятное :)

Не пропустите новые публикации

Подписаться

2

Реклама

Sunflower oil wholesale from the manufacturer Russia!

Oil «Vkusrus» import from Russia. Buy or find out the price on the site.

[Advantages](#) [Checkout](#) [Properties](#) [Contacts](#)

vkusrus.com

Перейти на сайт

Комментарии

Написать комментарий

😊

📷

↑

Войти, чтобы комментировать

С.Н. Лазарев

Подписаться

104,2К подписчиков

Воспитать себя и измениться невероятно тяжело. Но другого пути просто нет

Наши чувства в данную секунду создают то, что мы называем здоровьем и судьбой....

2 года назад

635

15

Реклама

«Я не слышу слова в английской речи»

Почему нам кажется, что носители английского «жуют» и не договаривают слова.

stordar.ru

Перейти на сайт

Реклама

Как делать презентации и тексты быстро благодаря ChatGPT

Научим использовать технологии будущего, которое уже наступило

zerocoder.ru

Перейти на сайт

Реклама

Интернет.ш обучения. Г бесплатно

Обучение с Онлайн-зан: Доступ к урс Гос.аттестат!

interneturok.ru

Перейти на сайт

С.Н. Лазарев

Подписаться

104,2К подписчиков

С давних пор человек задавался вопросом: почему он болеет?

С давних пор человек задавался вопросом: почему он болеет? Человек жил, прекрасно себя чувствовал, был удачлив в делах, и вдруг...

1 год назад

818

13